

Période d'inscription - Résidents : 24 août au 7 septembre / Non-résidents : 1er au 7 septembre

COURS	DATE DE DÉBUT ET DE FIN	NOMBRE DE COURS PAR SESSION	JOUR	HEURE	ENDROIT	PUBLIC CIBLE	COÛT		REMARQUE(S)
							Résident	Non-résident	
Aquarelle intermédiaire 1 Professeur : Renée Dion	14 septembre au 7 décembre	12	Lundi	9 h30 à 12 h30	Salle Laurent Brisebois	Adultes	255\$	290\$	2 à 3 ans d'expérience Matériel aux frais de l'étudiant. Portion pratique permettant aux participants d'apprendre et d'approfondir les nombreuses techniques de l'aquarelle en réalisant des tableaux dans des styles différents et sur des sujets variés.
Aquarelle intermédiaire 2 Professeur : Renée Dion	15 septembre au 1er décembre	12	Mardi	13 h 30 à 16 h 30	Salle Laurent Brisebois	Adultes	255\$	290\$	3 à 5 ans d'expérience Matériel aux frais de l'étudiant. Portion pratique permettant aux participants d'apprendre et d'approfondir les nombreuses techniques de l'aquarelle en réalisant des tableaux dans des styles différents et sur des sujets variés.
Aquarelle avancée Professeur : Renée Dion	14 septembre au 7 décembre	12	Lundi	13 h 30 à 16 h 30	Salle Laurent Brisebois	Adultes	255\$	290\$	5 ans et plus d'expérience Matériel aux frais de l'étudiant. Portion pratique permettant aux participants d'apprendre et d'approfondir les nombreuses techniques de l'aquarelle en réalisant des tableaux dans des styles différents et sur des sujets variés.
Comment utiliser son iPad Professeur : Pierre Thibodeau	16 septembre au 18 novembre	10	Mercredi	10h à 12h	Sous-sol centre communautaire	Adultes	150\$*		Vous possédez un iPad mais vous n'arrivez pas à en profiter pleinement? Ce cours de base vous apprendra à utiliser cet incroyable outil. Vous verrez quels sont les gestes utiles, les applications incluses et les configurations.
Comment utiliser son iPad intermédiaire Professeur : Pierre Thibodeau	16 septembre au 18 novembre	10	Mercredi	13h à 15h	Sous-sol centre communautaire	Adultes	150\$*		Le cours iPad intermédiaire est une suite des notions vue dans le cours de débutant. Ce cours vous permettra d'apprendre à être fonctionnel avec les applications de type bureautique.
Stretching et Tonus Professeur : Suzanne Mongrain	14 septembre au 7 décembre	12	Lundi	9h30 à 10h30	Centre communautaire	Adultes	90\$*		Vêtements et chaussures de sport, bouteille d'eau et petite serviette. Mélange unique de respiration, de posture, d'étirements et de renforcement pour améliorer la santé et le bien-être.
Méditation Professeur : Suzanne Mongrain	14 septembre au 7 décembre	12	Lundi	11h à 12h	Centre communautaire	Adultes	90\$*		Coussin de méditation, tapis de yoga et bouteille d'eau. Présence à soi, conscience, centrage et relaxation. Bénéfique pour votre concentration et la clarté d'esprit.
Yoga sur chaise Professeur : Mélanie Bourget	17 septembre au 3 décembre	12	Jeudi	14h à 15h	Centre communautaire	Adultes	90\$*		Vêtements confortables, bouteille d'eau et petite serviette. Le yoga sur chaise est accessible à tous, peu importe votre condition physique. C'est une variation en douceur du yoga classique où chaque personne progresse à son propre rythme en toute sécurité.
Yoga Professeur : Camille Proulx	15 septembre au 1er décembre	12	Mardi	18h30 à 19h30	Centre communautaire	Adultes	90\$*		Venez découvrir les bienfaits du yoga. Vêtements confortables, bouteille d'eau et tapis de yoga. Postures de yoga (muscultation et étirement) et inclus quelques exercices de respiration.
Karaté familial Dynamik Professeur : Francis Blondin	17 septembre au 3 décembre	12	Jeudi	18 h30 à 19 h30	Centre communautaire	Adultes et enfants	90\$*		Les cours réguliers de session permettront d'apprendre et approfondir les techniques (katas) et leurs utilités. Cours sans combat. Les enfants doivent avoir 5 ans et plus. L'uniforme de karaté n'est pas obligatoire.

Cours complet

Notes :

- Aucun cours n'aura lieu le 12 octobre 2020 dû à l'Action de Grâce;
- Les activités avec un astérisque rouge (*) sont les activités qui font parties de l'entente inter municipale;
- Le port du masque sera OBLIGATOIRE. Par contre, une fois installé à sa place, le participant pourra retirer son masque.

Pour plus amples renseignements :

Services des loisirs
450-224-2675 poste 262
mclesperance@sadl.qc.ca